

9. Череповська О. А. Питання стану фізичної підготовленості студенток Національного університету "Львівська політехніка" та проблема диференціації заліку з предмета "Фізичне виховання" / О. А. Череповська // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві., 2008. – № 2. – С. 283-286.

10. Черненко О. Є. Навчальна програма „Спортивне-педагогічне вдосконалення (аеробіка)” / О. Є. Черненко. // Запоріжжя : ЗНУ, 2009. – 17 с.

11. Shupylo I. S. Rozvytok koordynacijnih yakosteï divchat na zanyattiah z aerobiky v pozashkilnih navchalnyh zakladakh. Visnyk Chernigivskogo nacionalnogo pedagogichnogo universytetu. Pedagogichni nauky. Phyzychne vyhovannya ta sport. 2014. P. 321-323.

УДК 159.94

Ковальчук В.І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СПОРТИВНИХ ТРЕНЕРІВ

На основі аналізу науково - методичної літератури та узагальнення практичного досвіду було досліджено сучасний стан особливостей професійної діяльності тренера в спорті з урахуванням проблеми особистісних детермінант вигорання. Виявлено особистісні передумови професійної діяльності тренерів, що визначають виникнення емоційної напруженості. Визначено особистісні детермінанти професійного вигорання тренерів.

Ключові слова: емоційне вигорання, професійне вигорання, діяльність тренера, психічні властивості особистості, емоційна напруженість, спортивна діяльність.

Ковальчук В.І. Личностные детерминанты профессионального выгорания спортивных тренеров. На основе анализа научно – методической литературы и обобщения практического опыта изучены современное состояние особенностей профессиональной деятельности тренера в спорте с учётом проблемы личностных детерминант выгорания. Выявлены личностные предпосылки профессиональной деятельности тренеров, определяющих возникновение эмоциональной напряжённости. Определены личностные детерминанты профессионального выгорания тренеров.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, деятельность тренера, психические свойства личности, эмоциональная напряжённость, спортивная деятельность.

Kovalchuk V.I. Personal determinants of professional burnout sports coaches. Based on the analysis of the scientific - methodical literature and synthesis of practical experience examined the current state of the coach features of professional work in the sport, taking into account the problem of personal determinants of burnout. Identified personal preconditions professional activity coaches, determining the origin of emotional tension. Defined personal determinants of professional burnout coaches. When we understand burnout state of physical, emotional and mental exhaustion personality. External factors that determine the professional burnout coach should include the conditions of material environment of work and social and psychological conditions of work. The internal factors include: lack of motivation emotional impact in a professional trainer, intense internalization of circumstances, susceptibility to emotional rigidity, ethical defects. One should identify factors associated with changes in the motivational sphere of the individual coach. The main trend is the depreciation areas of professional life, reducing the role of spiritual values and values related to personal development and creative activity. In general, appears realignment of internal motives of educational activities to external, any activity is not significant for the individual. With such a motivation coach of work are formally assesses its negative or uncertain. Changes to violate personal level in communicative sphere entor, the emergence of communication blocks and exacerbation of psychological defense reactions. This means that in conflict situations manifested rigidity coach and his inability choice of adequate psychological and educational tactics interactions with wards. Professional burnout coach provokes use an arsenal of the most usual behavioral patterns and strategies of influence that often do not meet the situation and lead to the solution of educational problems in the training process. On the emotional level regulatory major causes of burnout trainers are the escalation of indifference to and detachment from pedagogical work. Therefore, factors that lead to burnout important to thoroughly study effective measures to help improve the health and safety of professional coaches.

Key words: emotional burnout, burnout, activity coach, mental personality traits, emotional tension, sports activities.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Професійна діяльність тренерів, внаслідок необхідності працювати в умовах насиченості емоційно-значимими факторами (соціальна оцінка, рольова невизначеність, повсякденна рутинна, конфлікти, велика відповідальність, невизначені критерії успіху і ряд інших), пов'язана, в першу чергу, зі значним навантаженням на їхню емоційну сферу. Незважаючи на значну кількість досліджень, вивчення феномена професійного вигорання, зокрема, у сфері спортивної діяльності залишається актуальним і недостатньо розкритим. У зв'язку з цим, наукові розробки, які ставлять перед собою мету діагностики, прогнозування та профілактики проявів професійних деформацій особистості, стають особливо значущими в умовах сучасної дійсності, а дослідження факторів, що детермінують вигорання у спортивних тренерів, видається особливо своєчасним і значущим. Вченими досліджувались та обґрунтовувались зміст та структура синдрому професійного вигорання (С. Maslach, 1978, Вурне, В. М. 1994, В.Е. Орел, 2005), проаналізовані фактори розвитку професійного вигорання (Горская Г.Б., 2008, Н.В. Самоукіна, 2012), визначення специфіки психічного вигорання в різних сферах професійної діяльності (О.С.Картаваєва, 2008, Маслач, К., 2001) [12, с.56-58, 6, с.645-673, 11, с.330, 3, с.58, 8, с.201-205]. Дослідження виконано у відповідності до «Зведеного плану наукових досліджень у сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015 рр.» Міністерства освіти і науки України по темі № 2.19 «Детермінанти психологічного супроводу та педагогічних засобів удосконалення підготовки спортсменів у різних видах спорту» (№ державної реєстрації 0111U001727).

Метою нашого дослідження є теоретично обґрунтувати особистісні детермінанти синдрому професійного вигорання спортивних тренерів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково – методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Напруження виникає при здійсненні діяльності зростаючої складності (наприклад, труднощі при диференціації різних видів подразників), що в практиці роботи тренера зустрічається повсякденно. Тривала дія подібних факторів детермінує професійне вигорання тренера, а якщо взяти до уваги ще й часті спортивні збори, виїзди, відрив від сім'ї; досить виражена залежність від людей, що впливають на тренування і змагання (батьки спортсменів, судді, противники, організатори, журналісти); необхідність стримувати негативні емоції під час змагань; залежність від матеріально-технічного забезпечення тренувального процесу; висока конкурентність, нестабільність професійного становища; повна залежність від успіхів і звершень підопічних; висока вірогідність не отримати гідний результат праці внаслідок припинення занять спортсменів (наприклад, через травму); публічний характер роботи; можливість отримання травм, то стане зрозуміло вся складність професії тренера. Враховуючи вищесказане, зазначимо, що поява синдрому вигорання в професійній діяльності тренерів обов'язково переломлюється через ряд особистісних факторів і характеристик: сформованість мотиваційної сфери, інтенсивність інтеріоризації рольових обов'язків, почуття відповідальності, домінуючий спосіб психологічного захисту, самооцінка. Разом з цим, істотними психологічними корелятами професійного вигорання тренерів є також зниження результативності діяльності; збільшення емоційної напруженості і виснаження в процесі реалізації професійних зобов'язань; зниження здатності відгукуватися на переживання і невдачі підопічних; зниження стану адекватності мобілізації та динамічне невідповідність актуальному функціональному стану. Окремо слід виділити фактори, пов'язані зі змінами в мотиваційній сфері особистості тренера. Основною тенденцією є знецінення сфери професійного життя, зниження ролі духовних цінностей і цінностей, пов'язаних з особистісним розвитком і творчою активністю. В цілому, проявляється переорієнтування з внутрішніх мотивів педагогічної діяльності на зовнішні, при яких діяльність не є значущою для особистості. При такій мотивації тренер здійснює свою роботу формально, оцінює її негативно або невизначено. Зміни на особистісному рівні включають порушення в комунікативній сфері наставника, виникнення комунікативних блоків і загострення реакцій психологічного захисту. Це означає, що в конфліктних ситуаціях проявляється ригідність тренера і його невміння вибору адекватної психолого-педагогічної тактики взаємодії з підопічними. Професійне вигорання провокує тренера використовувати арсенал найбільш звичних поведінкових патернів і стратегій впливу, які часто не відповідають вимогам ситуації і не призводять до вирішення педагогічних проблем в процесі тренувань. На емоційно-регуляторному рівні основними причинами, що детермінують професійне вигорання тренерів, виступають ескалація байдужості до діяльності і відстороненість від педагогічної праці. Саме тому фактори, що призводять до професійного вигорання важливі для досконального вивчення і формування ефективних психопрофілактичних заходів, що сприяють поліпшенню здоров'я і надійності професійної діяльності тренерів. Найбільший внесок у формування та розвитку синдрому вигорання у тренерів вносять такі чинники, як суб'єктивна незадоволеність умовами праці, соціально-психологічним кліматом в конкретній педагогічній середовищі (в аспекті виникнення конфліктів і стресів професійного спілкування) і стилем керівництва [1, с.172]. Соціально-демографічні характеристики (вік, педагогічний стаж, роботи в конкретному колективі, категорія, сімейний стан) також можуть впливати на розвиток феномена професійного вигорання у тренерів [11, с.330]. Слід особливо відзначити, що показник кваліфікаційної категорії тренера пов'язаний з синдромом професійного вигорання двояко. На ранніх етапах формування даного синдрому більш висока кваліфікаційна категорія дозволяє педагогу зберегти задовільний рівень оцінки себе як професіонала. На етапі формування фази резистентності більшу кількість наставників з більш високої кваліфікаційної категорією схильні демонструвати симптом розширення сфери економії емоцій, що може бути проявом стагнації у професійному розвитку тренера [2, с.36]. В цілому дослідники одностайні у визнанні факту, що детермінанти розвитку професійного вигорання можна згрупувати в два великих блоки: особливості професійної діяльності та індивідуальні характеристики самих професіоналів.

Аналіз наукової літератури також показує, що успішність діяльності тренера залежить і від ступеня його професійної підготовки, і від сформованості системи власних поглядів і позицій, наявності професійно-особистісної «Я - концепції». При цьому розвиток професійного вигорання може бути спровоковано пріоритетністю дефіцитних цінностей, ригідністю, зовнішньої професійною мотивацією в поєднанні з егоїзмом. Підкреслимо, що ступінь прояву феномена вигорання буде залежати від структурної організації особистісних і соціально-психологічних детермінант [8, с.201]. У той же час, (Ільєсов, 2013) зазначав, що на розвиток професійного вигорання тренерів впливають такі агенти, як: інтенсивність виконуваної діяльності, умови праці, рівень заробітної плати, терміновість завдань, обов'язковість щодо інших людей, мотивація. Відзначимо також, що незадоволеність працею, як основа розвитку професійного вигорання, відображає відповідність якостей тренера займаній ним посади. При цьому фізичні і ситуаційні чинники спортивної діяльності тренера є об'єктивними, і коригувати їх вплив практично неможливо. З іншого боку, біологічні та психологічні фактори, що детермінують професійне вигорання тренерів, можна віднести до суб'єктивних. Тому результат професійної діяльності значною мірою залежить від уміння наставника керувати своїм психофізіологічним станом [4, с.109].

ВИСНОВКИ

Під професійним вигоранням ми розуміємо стан фізичного, емоційного і розумового виснаження особистості. До зовнішніх факторів, що детермінують професійне вигорання тренера, слід віднести умови матеріального середовища, зміст роботи і соціально-психологічні умови діяльності. До внутрішніх факторів належать такі: слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності тренера, інтенсивна інтеріоризація обставин роботи, схильність до емоційної ригідності, етичні дефекти. Окремо слід виділити чинники, пов'язані із змінами в мотиваційній сфері особистості тренера. Основною тенденцією є знецінення сфери професійного життя, зниження ролі духовних цінностей і цінностей, пов'язаних з особистісним розвитком і творчою активністю. В цілому, проявляється переорієнтування з внутрішніх мотивів педагогічної діяльності на зовнішні, при яких діяльність не є значущою для особистості. При такій мотивації тренер здійснює свою роботу формально, оцінює її негативно або невизначено. Зміни на особистісному рівні включають порушення в комунікативній сфері наставника, виникнення комунікативних

блоків і загострення реакцій психологічного захисту. Це означає, що в конфліктних ситуаціях проявляється ригідність тренера і його невміння вибору адекватної психолого-педагогічної тактики взаємодії з підопіченими. Професійне вигорання провокує тренера використовувати арсенал найбільш звичних поведінкових патернів і стратегій впливу, які часто не відповідають вимогам ситуації і не приводять до вирішення педагогічних проблем в процесі тренувань. На емоційно-регуляторному рівні основними причинами професійного вигорання тренерів, виступають ескалація байдужості до діяльності і відстороненість від педагогічної праці. Саме тому фактори, що призводять до професійного вигорання важливі для досконального вивчення та формування ефективних психопрофілактичних заходів, що сприяють поліпшенню здоров'я і надійності професійної діяльності тренерів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабич, О. И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания. Текст / О. И. Бабич // Иркутск: ИПКРО, 2011. 172 с.
2. Быстрицкая, Е. В. Конфликтная компетентность учителя физической культуры // Наука и школа: научно-методический журнал / учредитель: МПГУ. – 2008. – №5. – С. 36-38.
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие. / Г.Б.Горская // Краснодар: КГУФКСТ, 2008. - С.58.
4. Дьячкова, Е. С. Личностные особенности педагогов с разной степенью профессионального выгорания / Е. С. Дьячкова // Вестник ТГУ. 2011. – №10 (102). – С. 102-109.
5. Никишина, В. Б. Психопрофилактика состояния выгорания специалистов социальной работы и социальных работников: учебное пособие / В. Б. Никишина, Л. Н. Молчанова, Т. В. Недуруева, Т. А. Ушакова // Курск: «Мечта», 2009. 257 с.
6. Byrne, B. M. (1994). Burnout: Testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers. *American Educational Research Journal*, 31, 645 – 673.
8. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности. / В.Е. Орел // – М., 2005. – 330 с.
9. Самоукина, Н. В. Синдром профессионального выгорания / Н. В. Самоукина // Управление персоналом, российский опыт. – М.: МГУ, 2012. – С. 201-215.
10. Картавая, Е. С. Определение специфики психического выгорания в различных профессиональных группах / Е. С. Картавая // Седьмая волна психологии: сборник статей / под ред. В. В. Козлова, Н. А. Качановой. – Ярославль, Минск: МАПН, Яр-ГУ, 2008. – Вып. 5. – С. 93-96.
11. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К.Маслач// Практикум по социальной психологии – СПб, 2001. – 234 с.
12. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности. / В.Е. Орел// – М., 2005. – 330 с.
13. Maslach C., 1978 (6). Job burnout: How people cope// *Public Welfare* 36(2), 56-58.
14. Babych, O. Y. Lychnostnye resursy preodoleniya syndroma professionalnogo vigo-raniya. Tekst / O. Y. Babych // Yrkutsk: YPKRO, 2011. 172 s.
15. Bistryczkaya, E. V. Konflyktnaya kompetentnost uchytelya fizycheskoj kulturu // *Nauka y` shkola: nauchno-metody`chesky`j zhurnal / uchredy`tel` : MPGU. – 2008. – #5. – S. 36-38.*
16. Gorskaya G.B. Psyhologicheskoe obespechenye mnogoletnej podgotovky` sportsmenov: ucheb. posoby`e. / G.B.Gorskaya // *Krasnodar: KGUFKST, 2008. - S.58.*
17. D'yachkova, E. S. Lychnostnye osobennosty` pedagogov s raznoj stepenyu professyonal`nogovogoraniya / E. S. D'yachkova // *Vestny`k TGU. 2011. – #10 (102). – S. 102-109.*
18. Nykyshyna, V. B. Psyhoprofylaktyka sostoyaniya vugoraniya spetsyalystov sotsyalnoj rabotu y` sotsyalnux rabotnykov: uchebnoe posoby`e / V. B. Nykyshyna, L. N. Molchanova, T. V. Nedurueva, T. A. Ushakova // *Kursk: «Mechta», 2009. - 257 s.*
19. Kartavaya, E. S. Opredeleny`e specy`fy`ky` psy`xu`cheskogo vygoraniya v razly`chnyx professy`onal`nyx gruppax / E. S. Kartavaya // *Sed`maya volna psy`xology`y` : sborny`k statej / pod red. V. V. Kozlova, N. A. Kachanovoj. – Yaroslavl`, My`nsk: MAPN, Yar-GU, 2008. – Выр. 5. – S. 93-96.*
20. Maslach, K. Professy`onal`noe vygoraniy`e: kak lyudy` spravlyayutsya / K.Maslach// *Prakty`kum po socy`al`noj psy`xology`y` – SPb, 2001. – 234 s.*

УДК 615.82:616.728.3

Козій Т.П., Бурлака М.М.
Херсонський державний університет

ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ГОНАРТРОЗАХ НА БАЗІ САНАТОРІЮ «ГОПРИ»

Стаття присвячена оцінці ефективності фізичної реабілітації на етапі санаторно-курортного лікування артрозів колінних суглобів, яке проводилось за програмою чергування процедур пелоїдотерапії, бальнеотерапії та гідротерапії в комплексі з лікувальною фізкультурою, масажем і апаратною фізіотерапією. Показано, що використання природних факторів у реабілітації при гонартрозах сприяє зменшенню больових відчуттів, збільшенню амплітуди і обсягу рухів у колінних суглобах, збільшенню маси і сили м'язів стегна, тим самим покращуючи функціональний стан хворих.

Ключові слова: фізична реабілітація, санаторно-курортне лікування, гонартроз, лікувальна фізкультура, лікувальний масаж, фізіотерапія.

Koziy T.P., Burlaka M.N. The effectiveness of a comprehensive physical rehabilitation with gonarthrosis at the sanatorium "Gopry." The article is devoted to studies the effectiveness of methods of physical rehabilitation at the stage of spa treatment of arthrosis of the knee at the sanatorium "Gopry", which was conducted by the method of systematic rotation procedures mud therapy, balneotherapy and hydrotherapy combined with therapeutic physical training and therapeutic massage. It is shown that the use